

Depression - Auswirkungen auf Körper und Seele

„Das Gefühl der inneren Leere ist eine Form der chronischen Depression, so als trauere man ständig um den Verlust des eigenen, wahren Selbst.“ John Bradshaw. Depression bestimmt viele Bereiche des Lebens: Es hat Auswirkungen auf die Gefühle, das Denken, das Handeln, den Körper und auch auf die Beziehung zu anderen Menschen. Die Schwere und die Ausprägungen sind bei jedem Betroffenen individuell.

Depression gilt inzwischen als „Volkskrankheit“ und ist die häufigste psychische Erkrankung überhaupt.

Depressionen stellen nach einer Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit die häufigste Ursache von gesundheitlicher Beeinträchtigung dar. So zeigen die Ergebnisse einer bundesweiten Gesundheitsbefragung, dass zu einem gegebenen Zeitpunkt etwa 5 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 65 Jahren an einer Depression leiden. Bei Männern liegt die Häufigkeit einer behandlungsbedürftigen Depression bei 3 bis 5 %, bei Frauen sogar bei 8 bis 10 %. Insgesamt leiden in Deutschland über 4 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Das Risiko, im Lauf seines Lebens mindestens einmal an dieser Störung zu erkranken, liegt gar bei 15 bis 20 %.

Das bedeutet, dass knapp jeder Fünfte einmal in seinem Leben an einer Depression erkrankt. Dabei kann die Depression Menschen in jedem Lebensalter treffen. Selbst Vorschulkinder können bereits an dieser Störung leiden. Dies ist allerdings sehr selten und wird mit weniger als 1 % angegeben. Bei Schulkindern steigt die Häufigkeit aber bereits auf 2 bis 3 %. Bei Jugendlichen sind Schätzung zufolge bereits 7 bis 13 % betroffen.

Am häufigsten tritt die Erkrankung im jungen Erwachsenenalter zwischen 18 und 25 Jahren zum ersten Mal auf. Männer und Frauen sind dabei unterschiedlich häufig betroffen. Depression wird bei Frauen etwa doppelt so häufig diagnostiziert wie bei Männern. Dies könnte einerseits daran liegen, dass Frauen vermutlich eine genetisch bedingt höhere Wahrscheinlichkeit haben, an einer Depression zu erkranken. Andererseits gehen Frauen viel offener mit ihren Beschwerden um als Männer. Das bedeutet, sie erzählen anderen eher von ihren psychischen Beschwerden und sie sind eher bereit, sich in eine ärztliche Behandlung zu begeben. Depressive Männer stellen dagegen häufig ihre körperlichen Symptome in den Vordergrund, so dass die psychische Erkrankung bei ihnen seltener erkannt und behandelt wird. Insgesamt geht man davon aus, dass inzwischen 50% der Bundesbürger direkt selbst oder als Angehöriger oder Freund schon einmal mit Depressionen in Kontakt gekommen sind.

Seelische Krankheitszeichen

Die seelischen Krankheitszeichen umfassen dabei emotionale Beeinträchtigungen, kognitive Veränderungen und motivationale Einschränkungen:

Niedergeschlagenheit, traurige Verstimmung

Gefühlsstarre

Innere Leere, Interessenverlust

Angst, innere Unruhe

pessimistisches Denken, Hoffnungslosigkeit

Versagens-, Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühle

Grübelneigung

Entschlusslosigkeit

Antriebs-, Lustlosigkeit

sozialer Rückzug

Vernachlässigungstendenzen

Körperliche Krankheitszeichen

Die körperlichen Krankheitszeichen stellen meist beim Kontakt mit dem Arzt den Hauptfokus dar und führen deshalb zu einer ungünstigen Behandlung. Dabei ist aber zu sagen, dass gerade diese körperlichen Anzeichen in der Regel ohne organischen

Befund einhergehen. D.h., es gibt keine organisch bedingte Erklärung für diese Beeinträchtigungen. Das nennt man Psychosomatik, also die Verflechtung des psychischen Befindens mit den körperlichen Vorgängen.

ständiges Müdigkeitsgefühl

Schlafstörung

verstärkte Infektanfälligkeit durch geschwächtes Immunsystem

Appetitstörung, Gewichtsverlust

unterschiedliche Schmerzzustände in nahezu allen Körperregionen

Missempfindungen und Funktionsstörungen im Bereich von Herz, Kreislauf, Atmung, Magen oder Darm

Druckgefühl im Hals- oder Brustbereich

Libidoverlust, Impotenz, Ausbleiben der Monatsblutung

Wenn Sie noch über Depressionen wissen wollen, empfehlen wir Ihnen die [Lernmappe "Grundlagen der Bewältigung"](#)